

Inhaltsverzeichnis

Grundlegendes.....	2
Anatomie.....	3
Physiologie.....	5
Diagnostik.....	7
Pathologie.....	8
Funktionelle Dyspepsie.....	9
Refluxösophagitis.....	10
Gastritis.....	12
Magengeschwür.....	16
Magenblutung.....	18
Magenkarzinom.....	19
Der Magen aus ganzheitlicher Sicht.....	20
Traditionelle Chinesische Medizin.....	24
Der Magen, chinesisch Wei.....	26
Kälte.....	29
Magen-Feuer.....	31
Nahrungstagnation.....	34
Xue-Stagnation.....	36
Leber-Qi-Stagnation.....	38
Leber-Feuer.....	40
Magen-Qi-Mangel.....	43
Magen-Yin-Mangel.....	45
Der Magen aus Sicht des Yoga.....	47
Impressum.....	50

Ab dieser Stelle erkennt man deutlich, wie eine schlechte Lebensweise den Körper und hier den Magen ungünstig beeinflusst. Alkohol und Nikotin sind legale Drogen, die frei verkäuflich sind. Sie werden heutzutage in Massen produziert, verkauft und genossen. Diese Süchte schädigen jedoch nicht nur den Magen, sondern noch viele Körperbereiche mehr. Würde der Mensch sein Leben verändern und Genussgifte weitgehen reduzieren oder gar weglassen, so würden viele Krankheiten von alleine aus dem Wortschatz der Mediziner verschwinden. Ebenso verhält es sich mit den Medikamenten. Die Medikamente Aspirin, Diclofenac und Ibuprofen sind „Massenheilmittel der Schulmedizin“, die leider nur die Symptome lindern, aber deren Ursache häufig nicht angehen. Zudem sind laut Beipackzettel die Nebenwirkungen schlimmer und zahlreicher als die Wirkungen. Naturheilkundliche Heilmethoden haben bei vielen Erkrankungen bessere und gesündere Wege, einem Menschen zu helfen. Es ist immer wieder erstaunlich, dass ein Mensch so leichtfertig Medikamente schluckt und deren Nebenwirkungen so einfach in Kauf nimmt. Stattdessen wäre es bestimmt einmal sinnvoll, nach anderen Wegen zu suchen, die die Erkrankung lindern oder beseitigen könnten.

Symptome

- Bauchschmerzen
- Drückgefühl
 - Magen
 - Epigastrium
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Erbrechen

Bei Blutungen

- Teerstuhl
- Bluterbrechen
- Anämie

Dies ist nicht einfach, da die rationalen Entscheidungen mit Hilfe des Denkens in den Vordergrund gedrängt werden. Das Bauchgefühl wird meist vom Kopf niedergedrückt. Doch das Leben belehrt uns nur allzu oft. Dann heißt es

- Hätte ich doch auf mein Gefühl gehört
- Hätte ich doch auf meinen Bauch gehört

Es sollte also die Aufgabe des Lebens sein, mehr auf seinen „Bauch“ zu hören. Das rationale Denken einmal ausschalten und den

- Bauch „sprechen“ lassen.

Unser Bauchgefühl wird häufig durch Stress und Gedankenflut unterdrückt. Stress führt zu einer starken Aktivierung des sympathischen Nervensystems, welches den Körper für den sogenannten Fight-or-Flight-Mechanismus aktiviert und bestimmte Körperfunktionen wie Blutdruck, Herzschlag und Atmung erhöht. Im Gegensatz dazu benötigt man für diesen Kampf-Flucht-Mechanismus keine Verdauung. Alle Energie wird für den Kampf oder die Flucht bereitgestellt. Die Verdauung wird gebremst. So haben manche Menschen bei Stress keinen Hunger, weil sie keine Zeit haben oder es vergessen.

Unsere heutige Zeit ist geprägt von dem Motto „Höher, schneller, weiter“. Der Mensch steht permanent unter Druck. Besonders die seelischen Belastungen sind enorm gestiegen. Damit der Mensch durchhalten kann und nicht zerbricht, versucht er den Druck aufzubauen. Er treibt ein wenig Sport, schaut Fernsehen und isst. Das Essen dient vielen Menschen als Puffer für Stress und emotionale Ungleichgewichte. Essen wird zur Befriedigungsstrategie. Man isst etwas Gutes und davon viel, um sich für alle die Mühe zu belohnen. Schokolade und Eis machen glücklich und vertreiben kurzfristig die Sorgen. Doch wenn die Schokolade verdaut ist, kommt der alte Frust wieder. Es hat sich nichts verändert. Man braucht bald das nächste Stückchen Schokolade. Doch wieder ändert sich auf Dauer gesehen nichts. Das Einzige was sich dauerhaft ändert ist der Zustand der Verdauungsorgane. Sie leiden meist an Krankheiten, die ein Zuviel an Süßigkeiten ausgelöst hat.

Xue-Stagnation

Klinische Symptome

Allgemeine klinische Symptome der Xue-Stagnation

- dunkles Antlitz
- punktuelle Schmerzen

Spezielle Symptome von Xue-Stagnation des Magens

- epigastrischer Schmerz
 - stechend
 - bohrend
 - punktuell
 - Verschlimmerung durch Druck
 - Verschlimmerung durch Nahrungsaufnahme
- Übelkeit
- Erbrechen
 - dunkles Blut
- Melaena (Teerstuhl)

Zungenbefund

- purpurfarbener Zungenkörper
- stecknadelkopf große Papillen

Pulsbefund

- voll

Therapiekonzept

- Stagnation beseitigen
- Xue bewegen

Diese stärken den Magen und den gesamten Körper. Es sollte weitgehend auf Fleisch, Fisch, Eier, Dosenfutter und verdorbene, überreife Nahrung verzichtet werden, da sie dem Körper keine Energie bringen, sondern gar noch abzapfen.

Beim Essen sollte der Magen nur zu Dreiviertel gefüllt werden. Die eine Hälfte mit fester Nahrung, ein Viertel mit Flüssigkeit. Ein Viertel soll frei bleiben, damit man verdauen kann.

Übungen für den Magen

Die Funktion des Magens lässt sich durch folgende Übungen regulieren beziehungsweise unterstützen:

Sukshma vayama

- Udara-Shakti-Vikasaka, Kräftigung der Bauchmuskeln

Asanas

- Sonnengebet, Surya namaskar
- Ardha matsyendrasana, halber Drehsitz
- Mayurasana, Pfau
- Pashcimottanasana, Rückenstreckung
- Urdhva-Hastottanasana, Armstreckung
- Kurmasana, Schildkröte
- Shalabhasana, Heuschrecke
- Sarpasana, Schlange

Pranayama

- Bhastrika
- Bauchatmung